

Educación Corporal Profundización

Curso 23 - 24 de la Universidad Popular de Fuenlabrada

La Educación Corporal es una actividad encaminada a mejorar la calidad de vida de quienes la practican mediante el aprendizaje de las claves del movimiento. La diferencia con otros métodos de ejercicio físico está en la atención y la consciencia a la hora de realizar los ejercicios: cómo hacerlos de forma adaptada a las posibilidades de cada persona para obtener los resultados adecuados.

De esta manera, a partir del reconocimiento de los patrones posturales y de movimiento habituales, aprenderás cómo mejorarlos y adaptarlos para facilitar la movilidad de las articulaciones y realizar correctamente los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular.

Además de disfrutar los beneficios de practicar ejercicio de manera consciente y saludable, también podrás relajarte, relacionarte con otras personas y participar en actividades culturales.

CONTENIDO: En las clases aprenderás y practicarás:

- Ejercicios y prácticas de autoconciencia corporal
- Ejercicios de calentamiento
- Ejercicios de corrección postural
- Ejercicios de movilidad articular
- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de fortalecimiento muscular
- Ejercicios de coordinación y memoria motriz
- Ejercicios rítmicos y expresivos
- Nociones básicas de anatomía
- Prácticas de relajación

Incorporar la Educación Corporal a tus hábitos de movimiento y a tu forma de practicar ejercicio es un proceso de aprendizaje en el que cada día amplías tus conocimientos sobre el cuerpo y el movimiento. Por ello, el Taller de Educación Corporal Profundización te ofrecerá la posibilidad de continuar avanzando en esta actividad

DESTINATARIOS:

Destinado a personas adultas, para inscribirse en el taller de Educación Corporal Profundización es imprescindible que ya hayas participado en esta actividad en cursos anteriores.

MATERIAL NECESARIO:

En el aula donde se realiza la actividad no se puede entrar con ningún tipo de calzado, por lo que será necesario utilizar unos calcetines gruesos.